

予定献立表

令和 7年 10月 16日 ~ 令和 7年 10月 31日

日	朝食	昼食	間食	夕食	備考
16(木)	食パン クラムチャウダー ハッシュポテト ジャム 牛乳 533kcal	ごはん 小松菜と揚げのみそ汁 ムニエルのヨーグルトソース 竹輪の煮物 みかん 631kcal	 0kcal	ごはん なすの味噌汁 豚肉の野菜巻き 厚揚げのねぎだれ ミルクプリン 918kcal	 2082kcal
17(金)	レーズンロールパン オニオンスープ ウインナーと野菜のソテー ジャム 牛乳 536kcal	ごはん 湯葉のすまし汁 鶏肉のもろみ焼き カボチャサラダチーズいり ほうれんそうののり和え 772kcal	 0kcal	中華飯 揚げぎょうざ 春雨の和え物 727kcal	 2035kcal
18(土)	ごはん 味噌汁 いりたまご ふりかけ ヨーグルト 458kcal	明太子クリームスパ 海草サラダ コーヒーゼリー 488kcal	 0kcal	ごはん 味噌汁 白身魚の香草パン粉焼き そばろ煮 小松菜のおかか和え 600kcal	 1546kcal
19(日)	クリームパン 白菜のスープ ポテトとウインナーのソテー プルーン 牛乳 569kcal	ごはん 麩のすまし汁 味噌豚炒め がんもの煮物 バナナ 521kcal	 0kcal	親子どんぶり 味噌汁 おくらのおかか和え ゼリー 668kcal	 1758kcal
20(月)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 ふりかけ ヨーグルト 481kcal	サンドイッチ ミネストローネスープ シーフードサラダ のむヨーグルト 617kcal	シューアイス 160kcal	ごはん 白味噌汁 煮魚 いかとブロッコリーの炒め物 ほうれん草のおしとし 529kcal	 1787kcal
21(火)	ごはん 味噌汁 野菜炒め ふりかけ ヨーグルト 531kcal	ごはん けんちん汁 アジフライ 高野豆腐と野菜の卵とじ りんご 668kcal	 0kcal	三色丼 麩の味噌汁 海草サラダ フルーツゼリー 591kcal	 1790kcal
22(水)	ごはん 味噌汁 ししゃも 納豆 ヨーグルト 516kcal	ちゃんぽん麺 焼き餃子 小松菜のおかか和え 538kcal	 0kcal	ごはん トマトまスープ 豚肉の甘辛炒め 厚揚げの煮物 蒸しパン 655kcal	 1709kcal
23(木)	食パン コーンスープ ポテトとウインナーのソテー ジャム 牛乳 653kcal	かつ丼 味噌汁 酢の物 656kcal	 0kcal	ごはん やきかまのおすまし さばのみそ煮 和風スパゲティ炒め キウイフルーツ 610kcal	 1919kcal
24(金)	黒ごまロールパン きのこスープ ハッシュポテト ジャム 牛乳 543kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉の香草焼き 里芋の白和え 手作りコーヒーゼリー 765kcal	 0kcal	ごはん 味噌汁 煮豚 海草サラダ 728kcal	 2036kcal
25(土)	ごはん 味噌汁 がんもと人参の煮物 しそ昆布佃煮 ヨーグルト 490kcal	ハヤシライス シャキシャキサラダ ジョア 745kcal	 kcal	ごはん 白味噌汁 スパイシーチキン ビーフン ゼリー 703kcal	 1938kcal
26(日)	パン せん切り野菜のスープ ポテトとベーコンのソテー チーズ 牛乳 547kcal	ごはん 味噌汁 魚の七味焼き ぶたばら大根 キャベツの梅肉和え 623kcal	 kcal	シーフードピラフ オニオンスープ 野菜サラダ オレンジジュース 590kcal	 1760kcal
27(月)	ごはん 味噌汁 はんぺんの煮物 ふりかけ ヨーグルト 497kcal	芋ごはん 茶碗蒸し 揚げ魚のおろしあんかけ ピーナッツ和え 608kcal	 0kcal	ごはん 豚汁 蒸し鶏香味だれ ピーマンとじゃこのいり煮 ベビーパイン缶 589kcal	 1694kcal
28(火)	ごはん 味噌汁 ぜんまいの煮物 厚焼き玉子 ヨーグルト 417kcal	麦ごはん とろろ汁 魚の西京焼き 切り干し大根と半平の煮物 枝豆 584kcal	 0kcal	マーボー飯 たまごスープ いかの酢のもの 617kcal	 1618kcal
29(水)	ごはん 味噌汁 高野豆腐のさいころ煮 ふりかけ ヨーグルト 406kcal	カレーうどん サラダ巻き フルーツポンチ 740kcal	 0kcal	ごはん 麩のすまし汁 豚肉のしょうが焼き じゃがいものフレーク煮 バナナ 590kcal	 1736kcal
30(木)	食パン コンソメスープ フライドポテトのカレー炒め ジャム 牛乳 484kcal	きんぴらタルタル丼 白味噌汁 ベーコンのサラダ 706kcal	 kcal	ごはん クラムチャウダー 鶏のパン粉焼き いんげんの和え物 キウイフルーツ 689kcal	 1879kcal
31(金)	パンケーキ オニオンスープ ポテトとウインナーのソテー 野菜ジュース 425kcal	ごはん 味噌汁 豚ニラさんが焼き かぼちゃコロッケ ゼリー 838kcal	 kcal	ごはん 小松菜と揚げのみそ汁 鯖の照り煮 厚揚げとひじきの煮物 オレンジ 606kcal	 1869kcal